



Imagen con fines ilustrativos tomada de concepto.de

Un caso de estudio que puede ayudarte a sobrellevar la pandemia

¿A punto de "tirar el tapón"?

31 de Mayo 2021 Por: [Fernando Montero Bolaños](#) [1]

Darlen Blanco Benamburg, psicóloga del Campus Tecnológico Local San José, brinda su opinión profesional

Patricia es una estudiante que, como todos los demás, tuvo que hacer cambios radicales en su vida para poder cumplir con las demandas académicas que le exige su tercer año de carrera en el TEC.

Siempre responsable, sistemática y ordenada, a Patri le resultó muy frustrante perder su primer curso en la U porque no logró ajustarse rápidamente a la nueva realidad pandémica. La angustia de tener familiares cercanos con COVID-19 y la caída abrupta de los ingresos familiares desplazaron al estudio de sus prioridades.

Ahora, sobrelleva con más calma el tema del virus que está atacando al mundo entero, sin dejar de tomar todas las medidas sanitarias recomendadas. Sin embargo, ya está cansada. Pasar la mayor parte del día frente a la “compu” y al celular la tiene agotada. Las clases sincrónicas, las consultas a la biblioteca, las reuniones con los “compas”, las investigaciones y hasta los ratos de ocio están mediatizados por la pantalla de su ordenador.

Pero, ¿qué digo? Su computadora no es solo de ella. Es un equipo que debe compartir con su hermano colegial y con quien ha sostenido ni pocas ni corteses discusiones por el uso del único medio que tienen para cumplir con sus deberes.



Imagen con fines ilustrativos tomada de cronista.com

Como si fuera poco, la pandemia también le pasó factura a su relación sentimental y puso fin a un noviazgo de 2 años, con el agravante de que, desde la virtualidad, le será mucho más difícil entablar un nuevo vínculo amoroso.

Recurrentemente, Patri ha tenido la pesadilla de estarse ahogando, sueña que le falta el oxígeno, no por la enfermedad de moda, sino por una suerte de mascarilla asesina que, de pronto, se pega a su cara y no le permite respirar.

Esta experiencia la ha despertado de madrugada en varias ocasiones y le ahuyenta el sueño. Son las horas en las que le da por recordar a sus abuelos, a quienes no abraza desde hace año y medio. Son los momentos en los que más extraña el contacto personal con sus mejores amigas. Son los instantes en los que repasa todas aquellas obligaciones a las que tendrá que hacer frente apenas suene el despertador.

Sin embargo, no siempre suena, porque Patri no logra conciliar el sueño de nuevo y le gana la carrera a la alarma. Con cada amanecer aumenta su frustración. Cada mañana siente que sus proyectos de vida se esfuman, la desesperanza la embarga y está harta del encierro, de las peleas con su hermano y de la presión de sentirse obligada a colaborar con las tareas de la casa en su tiempo de estudio.

A veces tiene ganas de “tirar el tapón” y salir corriendo. Pero, ¿para dónde? ¡Todo el mundo está igual o peor! En otras ocasiones ha pensado en dejar botados sus estudios para trabajar en un *call center* y colaborar con la economía familiar. Pero, también ha pasado por su mente que una vida así no tiene sentido ni vale la pena vivirla.

¿Qué puede hacer Patri para sobrellevar esta coyuntura sin renunciar a sus sueños? Darlen Blanco Benamburg, psicóloga del Campus Tecnológico Local San José [2], brinda algunos consejos para enfrentar esta realidad que Patri comparte con miles de estudiantes universitarios.

Probablemente muchos podemos sentirnos identificados con lo que nos plantea el caso de Patricia. Este caso pone de manifiesto el impacto que ha tenido la pandemia por el COVID-19 sobre nuestras vidas, demandando una serie de cambios para adaptarnos y poder sobrevivir. En poco tiempo hemos visto alteradas nuestras rutinas, la forma como realizamos las cosas y socializamos con los demás, así como la posibilidad de tener bajo control algunas cosas.

Muchos jóvenes tuvieron que iniciar su carrera universitaria de una manera totalmente diferente a la que habían soñado. Para ellos ha sido un reto adaptarse a la vida universitaria y hacerlo de manera virtual. Otros, como Patri, están terminando su carrera de una forma que no imaginaban. Las afectaciones de la pandemia en diferentes ámbitos, como el económico, social, familiar, laboral, recreativo, etc., son una realidad. Pero, es importante ver esta realidad como algo que puede cambiar. Las condiciones son transitorias. Si confiamos en la capacidad para afrontarlas, es muy probable que tomemos acciones que nos ayuden a superar la adversidad.



" Si bien es cierto el cambio nos genera temor e incertidumbre, nos obliga a desarrollar flexibilidad, creatividad y tolerancia para poder adaptarnos. Recordemos que cada persona reacciona de manera particular ante los eventos que se le presentan. Por ello, es importante no compararse ni autosabotearse. Pero, es necesario hacer un alto, replantearse las cosas en función de la realidad del momento y organizarse, estableciendo prioridades. Y no olvidemos que, en el contexto de la pandemia, la prioridad, quizá, es mantenerse vivo. Habrá cosas que hemos tenido que posponer, pero hay muchas otras que podemos realizar, aunque sea de forma diferente y que nos permiten, además, mantenernos ocupados. Y es que ocuparse más que preocuparse, nos puede ayudar a asumir con mejor actitud la situación. "

También es evidente el cansancio físico y mental que manejan las personas ante la prolongación de esta realidad. Por ello, es necesario aprender a poner en práctica hábitos saludables que nos permitan afrontar, de una manera adecuada, las demandas del momento, sin poner en riesgo nuestra salud física y mental y, de esta manera, potenciar la resiliencia.

A continuación, detallo algunos puntos que considero importantes de tomar en cuenta para un mejor afrontamiento de esta situación:

- 1.

Reconocer la realidad y verla como circunstancia. Si bien es cierto la falta de certidumbre sobre la finalización de la pandemia o de cuándo se pueda retomar la “normalidad” nos genera expectativa, es importante reconocer que en la vida se nos van a presentar situaciones que no siempre podemos evitar o cambiar y, muchas veces, no queda más que aceptar aquello que no depende solo de nosotros. En este sentido, es importante enfocarnos en atender lo que sí depende de nosotros. Es momento para ejercitar la paciencia, la resiliencia y la perseverancia.

2.



Para conservar la salud mental es de vital importancia evitar la exposición a las noticias falsas o fake news. Imagen con fines ilustrativos tomada de scidev.net

Validar lo que se siente. Es normal y esperable sentirse estresado, cansado o alterado por la situación que se ha estado enfrentando. Es importante que reconozcás, sin culpa, todo lo que te ha generado y te genera la realidad. ¡Date el permiso de sentir y poné en práctica la inteligencia emocional!

3.

Identificar las emociones, ponerle nombre a lo que se siente. Se trata de definir si me siento enojada, cansada, frustrada, desesperada, etc., y asociar ese sentimiento con el evento o la situación que lo causa. Por ejemplo: me frustra no poder salir de casa como antes lo hacía, me duele no poder abrazar a mis seres queridos o me cansa tener que estar tanto tiempo frente a la computadora.

4.

Tratar de entender el motivo por el cual se dan las cosas. Para gestionar la frustración es importante valorar que “demandas extraordinarias requieren acciones extraordinarias” para poder ajustarse. Ser flexibles y replantear algunas cosas puede ayudar a canalizar mejor algunas emociones, como la frustración y la desesperanza.

5. **Hablar sobre lo que pensás o sentís.** Es importante no reprimir las emociones. Buscar la forma de poner en palabras lo que sentís, te puede ayudar a liberar tensiones de manera constructiva. Es importante conversar con personas de confianza sobre cómo te sentís, sin sentir culpa. Si no podés hablarlo, escribilo, llevá un diario de emociones o rayá hojas o hacé dibujos donde expresés tu sentir. Si tenés ganas de llorar, llorá.

6.

Autocuidado. Es importante cuidar el cuerpo y la mente. Recordá que, para funcionar

bien, necesitás estar bien:



El ejercicio físico es parte de las recomendaciones de la experta. Imagen con fines ilustrativos tomada de pixabay.com

- No descuidés el sueño. Mantené rutinas de sueño para propiciar el descanso reparador.
- Hacé descansos entre las jornadas de estudio y trabajo.
- Alimentate de forma saludable y balanceada, no te saltés tiempos de comidas e hidratate bien.
- Realizá alguna actividad física de manera regular. Dedicá algunos minutos al día para hacer algún ejercicio físico.
- Practicá ejercicios de respiración y relajación.
- Practicá la meditación, el yoga o el *mindfulness*.
- Evitá sobreexposición a noticias negativas y a noticias falsas. Regulá el uso de la tecnología a lo estrictamente necesario.
- No abusés de las sustancias psicoactivas como el alcohol u otras.
- Participá de charlas, talleres o espacios sobre temas de salud mental.
- No te aislés. Mantené contacto (usando los medios tecnológicos) con personas que sean importantes para vos. ¡Conversá, reí!

7.

No actuar impulsivamente. Es comprensible sentirse frustrado o desesperanzado cuando las cosas no se dan como deseamos o como lo habíamos planeado. Sin embargo, en los momentos de crisis no se recomienda tomar decisiones o actuar de manera impulsiva. Factores como el insomnio, el cansancio, la mala alimentación y el estrés no nos permiten pensar con claridad, pueden alterar la forma como procesamos la información, por lo que nuestro juicio podría verse afectado. De ahí la importancia de cuidar esos aspectos y no reaccionar impulsivamente. Antes de decidir cualquier cosa, hace un balance de pros y

contras.

8. **No perder la motivación.** Muchas veces, nos dejamos llevar por la forma como nos sentimos, para hacer o dejar de hacer cosas. Sin embargo, esas emociones pueden cambiar. Encontrá motivaciones para hacer cosas constructivas, para mantenerte en pie, para salir de la crisis y retomar, una vez que las condiciones lo permitan. Si has tenido que aplazar, transformar o posponer algunos planes, no quiere decir que no los podás retomar cuando todo esto pase.
9. **Elaborar los duelos, dejar ir.** En esta época es necesario darse el tiempo para procesar las pérdidas (ya sea de seres queridos, rupturas o de carácter laboral), aceptarlas, a pesar del dolor, y retomar la vida, adaptándose a los cambios que esto implique.
10. **Organizar el tiempo.** Es recomendable establecer rutinas. Contemplá horarios para cumplir las diferentes actividades, desde el sueño, el autocuidado y las obligaciones académicas y laborales, hasta el ocio.
11. **Conectar con la naturaleza.** En la medida de las posibilidades, conectá con la naturaleza, salí a caminar, practicá jardinería, cuidá plantas o mascotas.
12. **Negociar y llegar a acuerdos con las personas que se convive a diario.** Practicá la tolerancia. Por ejemplo, el cumplimiento de los deberes, los horarios para las diferentes tareas o el uso de los espacios y los dispositivos.

13.



En casos de crisis no dudés en contactar a los servicios de emergencia.
Imagen con fines ilustrativos tomada de republica.net

Autoexaminarse. Identificá qué áreas de tu vida están siendo afectadas y, si requerís ayuda, gestionala de manera adecuada. Investigá dónde solicitar el apoyo.

14. **Buscar ayuda.** Si sentís que no lográs gestionar adecuadamente el estrés y que está afectando tu desempeño, o si tenés pensamientos de desesperanza o suicidas, no dudés en buscar ayuda. Si estás en crisis, llamá al 9-1-1 y pedí ayuda inmediata o acudí al centro médico más cercano. El Colegio de Profesionales en Psicología tiene una línea para

atender el riesgo suicida que se llama “**Aquí Estoy**”. El teléfono es 2272-3774 y brinda atención de lunes a viernes de 2 p.m. a 10 p.m. En el 9-1-1 también brindan atención telefónica 24/7 para atención de crisis emocionales y orientación en diferentes temas emocionales.

La Clínica de Atención Integral en Salud del Tecnológico [3] ofrece atención individual en psicología clínica, entre otros servicios, e imparte talleres sobre diferentes temáticas. Para mayor información sobre psicología clínica en el Campus Tecnológico Local San José, podés escribir al correo dblanco@itcr.ac.cr [4].

Source URL (modified on 06/11/2021 - 14:03): <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3894>

Enlaces

- [1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/fernando-montero-bolanos>
- [2] <https://www.tec.ac.cr/ubicaciones/campus-tecnologico-local-san-jose>
- [3] <https://www.tec.ac.cr/unidades/clinica-atencion-integral-salud>
- [4] <mailto:dblanco@itcr.ac.cr>